DRA. SOFÍA FOURNIER

¡VOY A SER MAMÁ!

¿Y AHORA QUÉ?

Una guía para sobrevivir a esta emocionante etapa de forma sana, consciente y feliz, con los mejores consejos de la reconocida ginecóloga de Salud de la Mujer Dexeus



LIBROS CÚPULA

DRA. SOFÍA FOURNIER

¡VOY A SER MAMÁ!

¿Y AHORA QUÉ?

Una guía para sobrevivir a esta emocionante etapa de forma sana, consciente y feliz, con los mejores consejos de la reconocida ginecóloga de Salud de la Mujer Dexeus

LIBROS CÚPULA

Diseño de la cubierta: Departamento de Arte y Diseño
Área Editorial Grupo Planeta
Imágenes de cubierta: © Shutterstock
Diseño de interior: Rudesindo de la Fuente

Primera edición: febrero de 2017

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2300-3
Depósito legal: B.23.155-2016

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

ÍNDICE



UN LIBRO PARA DISFRUTAR DEL EMBARAZO

Todo lo que puedes hacer en esta preciosa etapa

Sí, es cierto: a primera vista, este es otro de los muchos libros que existen sobre el embarazo, pero te prometo que no es como los demás. ¿Y por qué me atrevo a decirte esto? No sólo porque es el primer libro que escribo, sino porque con él voy a intentar transmitirte mi experiencia profesional como ginecóloga pero a la vez mi experiencia personal como madre. Todo con el objetivo de procurar que disfrutes al máximo de estos nueve meses que tienes por delante.

El embarazo es una de las mejores épocas de la mujer, una etapa diferente para la pareja, un tiempo de reflexión y autoconocimiento, y probablemente se vaya a dar pocas veces en tu vida (si resides en España y se cumplen las estadísticas, estarás embarazada una o dos veces). Así, me voy a esforzar en darte toda la información que considero que puede serte útil y siempre procuraré hacerlo desde un punto de vista positivo, aportando los conocimientos adquiridos a través de mis propias vivencias y los casos que he conocido en mi consulta.

Soy de las que piensan que el embarazo hay que vivirlo con los cinco sentidos, pero sin dramas. Es un camino precioso en el que, si sigues unas pocas pautas, todas ellas muy lógicas, podrás seguir haciendo vida normal. No hay que agobiarse ni estresarse antes de tiempo. Yo he estado embarazada dos veces y te puedo asegurar que, aunque fueron dos embarazos muy diferentes entre sí, disfruté de los dos al máximo. Me sentía pletórica, guapa, con energía, con ganas y, sobre todo, feliz, muy feliz. Por supuesto, también

experimenté las típicas molestias. Tuve náuseas, miedos, varices y contracciones dolorosas, pero lo asumí como parte natural del proceso, siempre con alegría y buen humor y, por encima de todo, fascinada al notar cómo una personita iba creciendo dentro de mí.

De esta manera, si quieres vivir tu embarazo sin obsesionarte, compartir esta experiencia con tu pareja sin cambiar radicalmente tu día a día y conocer un poco más qué te espera a lo largo de estos nueve meses de gestación, estoy segura de que este libro te gustará. Yo lo escribí con muchísimas ganas, porque quería transmitirte lo que sé y lo que siento, ¡y espero que tu lo cojas con la misma ilusión!

Entonces, ¿empezamos? ¡Por supuesto! ¿Y con qué? Pues con los cuatro consejos imprescindibles para toda embarazada. Pero no te pienses que son algo muy raro o misterioso, se trata de cuatro reglas básicas y es importante que tomes nota ahora que acabas de lanzarte a vivir esta aventura.

Los cuatro básicos que toda embarazada debe saber

1. APRENDE A CONTAR EN SEMANAS

Olvida lo de «estoy de cinco meses», el embarazo se cuenta en semanas. ¿Y cuántas dura? 40 desde el primer día de la última regla. Obviamente, no todos los bebés nacen el Día D a la hora H. Si fuera así, sería muy fácil. La semana 40 es la fecha probable de parto, pero un embarazo normal puede durar entre 38 y 42 semanas.

Lo de contar en semanas verás rápidamente que nos sirve a los médicos para hablar todos el mismo idioma. Es decir: sabemos que hacia las 12 semanas hay que hacer tal o cual prueba; que, si una embarazada de 35 semanas se pone de parto, la prematuridad

extrema ya está superada; o que, si a las ocho semanas se tienen náuseas es lo más normal del mundo. En fin, que contar en semanas de gestación es práctico, ágil y, además, permite establecer un protocolo de control del embarazo organizando las pruebas complementarias y las visitas hospitalarias en función de las mismas.

2. ESCUCHA POCO, ACEPTA MENOS CONSEJOS

Me explico. Verás que cuando tu entorno se entere de que estás esperando un bebé, rápidamente las conversaciones de sobremesa en casa de tus padres, de las cenas con tus amigas o del momento café en el trabajo se centrarán casi en exclusiva en tu embarazo. Y, con la mejor intención del mundo, la gente te contará tal o cuál anécdota: te explicarán que el médico de la hija de la vecina le dijo que era malísimo sentarse con las piernas cruzadas o que la hermana de la prima de su novio tuvo una reacción alérgica horrible al comer pescado y que, «en tu estado», es mejor no probar el atún.

Luego están los comentarios sobre el parto. Todas tus conocidas que hayan tenido hijos querrán contarte su experiencia con total detalle y emoción (porque sí, el día del parto se te queda grabado a fuego, es único, especial, inolvidable y emocionante), pero ni se les ocurrirá pensar que para ti ese es un momento que aún está a años luz y que con sólo mencionarlo te empiezan a entrar los agobios y los miedos.

Además, cada una te aconsejará de manera insistente lo que a ella le funcionó en su embarazo: «Oye, para el estreñimiento, mano de santo tomar una taza de té verde en ayunas». A lo que otra amiga replicará: «¿Cómo? ¿Tu *gine* te dejaba tomar té verde? Nada, nada, yo lo tenía prohibido. A mí me dijeron que para el estreñimiento lo mejor eran las semillas de lino».

En fin, ya verás, puede haber momentos de estrés en estas conversaciones inocentes sobre embarazos, partos y demás. ¿Mi consejo? Tú escucha, claro que sí, todo el mundo lo hace con

buena fe, con ganas de ayudarte y apoyarte, pero luego, en casa, relativízalo todo. No te tomes nada al pie de la letra y, en caso de duda, siempre pregunta a tu ginecólogo. Cada embarazo es único, con sus circunstancias particulares, y lo que a una le fue bien puede que a otra no, o lo que le dijeron a ella puede no estar indicado en tu caso.

3. ESCOGE UN GINECÓLOGO QUE TE TRANSMITA CONFIANZA

Esto me parece fundamental. Durante las 40 semanas que dure tu embarazo, el ginecólogo va a ocupar un papel bastante protagonista en la historia, en serio. Así que mejor que sea un personaje agradable de la novela, ¿no? Es cierto que es tu médico y no tu mejor amigo, pero te has de atrever a preguntarle todo lo que te preocupa y te agobia, sin vergüenzas ni miedos de si la duda que tienes es una tontería o no. ¿A ti te agobia? ¡Pues pregúntale!

Yo siempre les digo a mis pacientes en la primera visita que se hagan una lista de preguntas para cada vez que vengan a la consulta porque, si no, por mucho que yo les explique cosas, seguro que se les acaba olvidando algo y luego en el coche, de camino a casa, le dicen a su pareja: «¡Ya está, me he olvidado de preguntarle esto al médico!».

Personalmente, me encantan las pacientes que vienen a la consulta con «la lista de la compra», las que se atreven a preguntarme todo lo que les inquieta, las que veo que poco a poco van cogiendo confianza conmigo y se sienten cómodas en la visita.

4. CUÍDATE, CUÍDATE MUCHO

Si tuviese que dar un sólo consejo a una embarazada, me quedaría con este sin dudarlo. Cuida tu alimentación, cuida tu cuerpo, cuida tu mente, cuida tu imagen.... Cuidándote a ti cuidas a tu bebé.

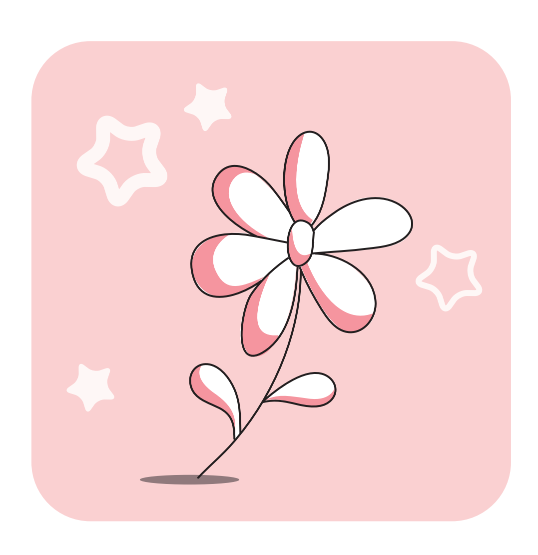
Aprovecha estos nueve meses para mejorar tus hábitos de vida: dieta sana y ejercicio físico son fundamentales en esta etapa, pero desde luego son buenas costumbres a mantener en el futuro.

Yo siempre repito a las pacientes que lo importante no es hacer una dieta o un régimen durante el embarazo, el objetivo es lograr adquirir unas pautas de alimentación saludables que acaben formando parte de tu vida. Y lo mismo sucede con el deporte: si el embarazo te sirve como detonante para que luego lo integres en tu día a día, ¡genial!

Practicar ejercicio físico moderado tiene un montón de beneficios que te iré contando, pues te ayuda a sentirte bien en tu cuerpo y juega un papel importante a la hora de prevenir complicaciones propias de la gestación.

Cuida tu imagen, siéntete guapa, ve a la *pelu*, vístete mona. No te dejes, ¡en serio! Si te ves guapa por fuera, te sentirás mejor por dentro.

Y, por último, aprovecha para cuidar tu mente, para aprender a vivir sin estrés, para pensar, para descansar y bajar el ritmo. Prueba el yoga, retoma hábitos como la lectura, busca tiempo para algún *hobby* que te encante.... Y recuerda: mente sana + cuerpo sano = ¡embarazo feliz!



Criterios para escoger el hospital que más te conviene

Pocas veces me pongo seria o contundente cuando hablo del embarazo, pero este es uno de los temas que me obliga a hacerlo. Y es que escoger el centro en el que te van a controlar la gestación y en el que luego vas a dar a luz tiene mucha más importancia de la que te puedas pensar. En este punto, más vale prevenir que curar y, aunque en la inmensa mayoría de casos el embarazo va a transcurrir sin incidencias y el parto estará exento de complicaciones, no hay que olvidar que no siempre es así.

Es un acto de responsabilidad por tu parte elegir un centro médico que esté capacitado para atender todas las necesidades que puedan ir surgiendo a lo largo del embarazo. Es posible que tu madre haya ido toda su vida a un ginecólogo encantador que tiene la consulta privada en el edificio de al lado de tu casa, sí, pero si no está vinculado a un hospital, no se actualiza en obstetricia y no sabes si las ecografías del embarazo las realiza un experto en diagnóstico prenatal, entonces mi consejo es que no lo elijas. Por muy cómodo que te resulte y muy simpático que sea, búscate otro, pues luego si las cosas se tuercen puede que sea demasiado tarde.

En fin, explicado el motivo, creo que es importante que medites la decisión de dónde controlar tu embarazo y el nacimiento de tu bebé. A continuación, te expongo de forma esquemática los puntos a tener en cuenta a la hora de decantarte por uno u otro centro médico.

¿QUÉ DEBERÍA TENER EL HOSPITAL EN EL QUE VAS A DAR A LUZ?

- **Unidad de Diagnóstico Prenatal**

Es decir, profesionales formados en ecografía obstétrica y medicina maternofetal. Porque las ecografías son un acto médico im-

portante que nos puede dar muchísima información, siempre y cuando estén bien realizadas. Y porque es primordial, además de poder diagnosticar una patología fetal, asesorar bien a cada paciente sobre cuál es el paso siguiente a seguir.

Tampoco podemos olvidarnos de que en el campo del diagnóstico prenatal, con los continuos avances que hay en los test genéticos, es clave estar muy actualizado, pues evoluciona a pasos agigantados.

- **Equipo de guardia 24 horas**

Es algo básico. A lo largo de todo el embarazo pueden surgir motivos para acudir a Urgencias cualquier día a cualquier hora. Contar con un equipo de profesionales competentes que estén de guardia 24 horas garantiza que dichas urgencias médicas podrán ser atendidas siempre, que no existirá la necesidad de llamar por teléfono a tu ginecólogo (con el consiguiente agobio si no logras localizarlo) ni tampoco la posibilidad de malos entendidos tras una respuesta telefónica o vía mail.

Yo siempre insto a mis pacientes a que, ante cualquier duda que ellas consideren importante a lo largo del embarazo, acudan a Urgencias. Más vale pecar de pesada y primeriza inexperta que luego tener que arrepentirse. Mucho mejor ir, que te vean, miren que tu bebé está bien y te solucionen el problema. Y, si la duda entra dentro de la categoría de «lista de preguntas para la próxima visita», pues la apuntas para la próxima visita ¡y listos!

Además de los ginecólogos, puestos a pedir, en el equipo de guardia 24 horas debería haber siempre un pediatra, un anestesista, una comadrona y un médico internista.

- **Especialistas en Obstetricia de Alto Riesgo**

Otra regla básica imprescindible. Se trata de ginecólogos que controlan los embarazos de alto riesgo y son capaces de atender los partos más complicados. Sí, lo más normal es que tu embarazo sea de bajo riesgo y que transcurra sin ninguna incidencia, pero si aparecen complicaciones tipo diabetes gestacional, hipertensión

o posibilidad de parto prematuro, entre otras, siempre es bueno estar en un centro en el que en cualquier momento te pueden derivar a la Unidad de Alto Riesgo.

Y si tu embarazo ya cuenta con factores de riesgo desde el principio (embarazo gemelar, antecedentes de cirugía ginecológica, edad materna avanzada....), entonces este es, por descontado, un elemento que debes tener en cuenta antes de escoger el hospital en el que te van a controlar.

- **Equipo de ginecología multidisciplinar**

Si surge alguna complicación a lo largo del embarazo o durante el trabajo de parto, es bueno contar con ginecólogos especializados en cirugía, en patología de mama o en endocrinología, por ejemplo.

El embarazo es una etapa en la vida de la mujer en la que también puede ser necesario tener que realizar una consulta por otro tipo de patología ginecológica. Así, si en el centro en el que te están controlando hay especialistas que pueden resolver dichos aspectos, mejor que mejor.

- **UCI neonatal**

Si tuviese que decir sólo tres cosas imprescindibles del centro en el que dar a luz, esta sería una de ellas sin dudarlo. Una UCI de neonatos es la unidad de cuidados intensivos para los bebés prematuros o los bebés que nacen a término pero con algún tipo de complicación que requiera un control estricto.

Los neonatólogos son los pediatras especializados en recién nacidos, sobre todo en prematuros. Contar con un equipo de neonatología en el hospital en el que vas a dar a luz es, bajo mi punto de vista, primordial. Porque, si un embarazo va bien hasta que se tuerce, lo mismo ocurre con un parto. Y, si para la madre ya es duro pasar por estos momentos, imagínate si encima luego le dicen que han de derivar al bebé a otro hospital porque allí no lo pueden atender.

- **UCI adultos**

En sintonía con todo lo anteriormente expuesto, y aunque siempre hay que ser positivo y pensar que todo saldrá bien, en caso de no ser así y la mamá presenta dificultades en el parto o en el postparto, es básico contar con una UCI bien equipada y preparada para atender a una paciente obstétrica complicada.

- **Tasa de cesáreas cercana al 25 %**

La tasa de cesáreas de un centro hospitalario es un dato que siempre es interesante conocer, pues es un indicador de calidad de su Unidad de Obstetricia. La tasa de cesáreas en España se sitúa en torno al 25 % del total de partos, por encima del 15 % que recomienda la OMS (Organización Mundial de la Salud). Hay que tener en cuenta muchos factores a la hora de adaptar las recomendaciones de la OMS a cada país: nunca se tendrán las mismas tasas en un país como España, que acoge muchos embarazos gemelares debido a los tratamientos de reproducción asistida y tiene una edad media al primer parto de casi 31 años, que en un país como Marruecos, con muchísimos menos embarazos gemelares y madres primerizas mucho más jóvenes.

Pues bien, asumiendo que la tasa del 25 % de cesáreas es buena para nuestro entorno, deberíamos escoger un centro que tenga un porcentaje similar. Si en el centro la tasa de cesárea está por encima del 35-40 %, habrá que preguntarse el porqué y quizás no sea mala idea decantarse por otro hospital para ir a dar a luz.

- **Número elevado de partos al año**

Tiene su lógica, ¿no? Un centro que haga una media de 500 partos al año no estará tan «entrenado» para atender partos complicados como un centro que haga unos 3000 anuales. La obstetricia será un pilar importante de aquellos centros en los que se atiendan una media de cinco o seis partos al día, y entonces todo irá ligado: es más que probable que el centro cuente con una UCI de neonatología, con un equipo de guardia 24 horas y con un buen

equipo de especialistas en obstetricia y diagnóstico prenatal. Por tanto, mi consejo es que te asesores bien sobre el número de partos al año que se llevan a cabo en el hospital en el que vas a convertirte en mamá.

- **Ayuda a la lactancia materna**

Aunque no lo parezca a primera vista, esto también tiene su importancia. Una en principio ni lo piensa, pero luego la lactancia, especialmente los primeros días, no es tan idílica como la pintan. La subida de leche tarda un mínimo de 48 horas y luego hay que saber cómo colocar la boquita del bebé para que se coja bien y no te haga daño, cómo actuar si aparecen grietas en el pezón... En definitiva, se trata de una situación que se puede volver un poco peliaguda y siempre va bien contar con un equipo de especialistas que te ayuden a introducirte en la lactancia.

Lo ideal es que, además, haya un pediatra especializado en lactancia materna y que existan reuniones semanales de apoyo a las que puedas asistir las primeras semanas de vida de tu bebé. En los hospitales que cuentan con la acreditación de UNICEF de «Amigos de los Niños» suele haber estos grupos de soporte a la lactancia materna y te ayudarán en todo lo posible para que funcione y puedas disfrutar de la experiencia.

- **Cesárea respetada**

Se trata de una cesárea que transcurre intentando fomentar el vínculo de los padres con el recién nacido desde el primer momento. Para ello, se autoriza la presencia del padre todo el rato en el quirófano, acompañando a la madre. Además, se promueve el contacto de ambos progenitores con el recién nacido desde el nacimiento y este permanece con ellos durante el transcurso de la intervención.

- **Plan de parto**

Es un documento en el que la madre puede expresar cómo le gustaría que transcurra el día del parto, plasmar por escrito sus prefe-

rencias sobre el proceso de dilatación, el momento del expulsivo y los primeros segundos de vida de su bebé.

Es bueno preguntar en el centro en el que vas a dar a luz si disponen de un documento de plan de parto propio o si aceptan que la paciente lleve el suyo. Y siempre es básico que lo comentes con tu ginecólogo para aclarar dudas y que no haya malos entendidos el día del parto.

¿Qué puedes hacer y qué deberías evitar estando embarazada?

SÍ	NO
Teñirte el pelo	Fumar
Depilarte	Beber alcohol
Hacerte la manicura	Tomar medicamentos sin consultarlo previamente con tu médico
Hacer deporte aeróbico. ¿Los mejores? Nadar y pedalear en la bicicleta estática	Hacer deportes de riesgo
Ir al dentista (De hecho, ¡es obligatorio!)	Practicar actividades que requieran mucho equilibrio
Llevar bikini	Cargar pesos
Volar en avión (hasta la semana 36)	Hacer esfuerzos físicos excesivos
Ir a un concierto	Hacer una dieta restrictiva o hipocalórica
Conducir	Consumir drogas
Hacerte un masaje	Viajar a países de riesgo de contagio del virus de Zika (por ejemplo, Brasil)
Tener perro	Realizar una sesión de sauna (te puede provocar una hipotensión)

SÍ	NO
Tener gato (te explico más al respecto de este tema en el capítulo de la toxoplasmosis)	Practicar deportes que impliquen contacto físico
Mantener relaciones sexuales	Comer carne roja cruda si no has pasado la toxoplasmosis
Bañarte en la piscina o el mar durante todo el embarazo	Comer marisco crudo
Tomar café y té (sin abusar)	
Comer sushi y sashimi (siempre que el pescado haya estado congelado previamente)	
Utilizar repelente de mosquitos	
Dormir boca arriba (si no te mareas)	

Como has visto en esta tabla, son muchas las cosas que puedes hacer y muy pocas las que no deberías hacer. El embarazo es una etapa fisiológica de la mujer, recuérdalo siempre. Estás embarazada, no estás enferma, así que puedes seguir llevando un estilo de vida prácticamente idéntico al que llevabas anteriormente.

Verás que en la tabla no he hecho especial hincapié en las comidas, un tema que tan de cabeza lleva a las embarazadas, y eso es porque le voy a dedicar un capítulo entero, pues es *trending topic* en esta etapa y es necesario explicarlo bien.

¿Por lo demás? Con cabeza y prudencia, disfruta del embarazo y no te vuelvas muy agonías, ¡la mayoría de cosas que hacías las podrás seguir haciendo!

